Lección 8
(12 al 19 de Febrero de 2011)

La resiliencia

Pr. Santos Corrales

Versículo de memoria: *"Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones. Por tanto, no temeremos, aunque la tierra sea removida, y se traspasen los montes al corazón del mar; aunque bramen y se turben sus aguas, y tiemblen los montes a causa de su braveza"* (Salmo 46:1-3).

Pregunta de confraternización: ¿Cuál fue la mayor dificultad que debiste sufrir?

Idea Central: La paciencia, fe, fortaleza y la bondad de Dios nos dan resiliencia.

Use todo el tiempo:

1. Como *Pastor-Director (10 minutos)*:
   - Escuche a cada miembro de su clase o grupo pequeño.
   - Preste atención a la respuesta a la pregunta de confraternización.
   - Pida que sus alumnos hagan sus pedidos de oración y ponga atención a la oración intercesora.
   - Designe quien visitará a los ausentes.
2. Como *Maestro (35 minutos)*:
   - Escoja los puntos sobresalientes de la lección.
   - Invite o estimule la participación de cada alumno.
   - Use las preguntas adecuadas.
   - Escriba las preguntas que hará.
   - No deje nada librado a la improvisación.
3. Como *Líder Misionero (10 minutos):* Este es el momento de ver cómo van sus alumnos en el programa de discipulado.
   - Comentar qué hicieron en relación con la testificación durante la semana.
   - Planificar las actividades (Estudios bíblicos, parejas misioneras, oración intercesora, operación rescate, visitación, etc.)

INTRODUCCION

¿Qué es la resiliencia? En la psicología, el concepto de resiliencia o afrontamiento, señala la capacidad para enfrentar situaciones críticas, sobreponerse y salir airoso y fortalecido, en vez de frustrado o debilitado. La resiliencia es esa capacidad para re-

sistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas, cuando todo parece actuar en nuestra contra
La Biblia relata la vida de personajes cuyas vidas muestran una ejemplar resiliencia. ¿Quiénes son?

I. PERSONAJES BIBLICOS RESILIENTES

1. **La paciencia del patriarca Job** (Job 1 a 3; Santiago 5:10,11).La historia de Job ofrece un ejemplo supremo de resiliencia.
   - Job había comprendido que Dios es misericordioso y justo.
   - *Sufrimiento*: No entendía la razón de su sufrimiento
   - *Cónyuge incomprensivo*. no encontró apoyo en su esposa.
   - *Perdida incalculable*. su propiedad y sus hijos fueron destruidos.
   - *Enfermedad incurable*. contrajo una enfermedad terrible.
   - *Resiliencia:* nunca perdió su fe en Dios y soportó hasta que terminó la tragedia.
   - *Esperanza*. Se aferro al salvador y victoria sobre la muerte (Job 19:25)
   - *"Dios mismo lo ha conducido en medio de estrecheces. Su propósito es que la tribulación produzca paciencia en usted, la paciencia experiencia, y la experiencia esperanza. Las pruebas que permitió le sobrevinieran tenían el propósito de que por medio de ellas usted gustara los apacibles frutos de la justicia"* (*Cada día con Dios,* p. 306).

2. **El joven José de cautivo a gobernador** (Génesis 37:19 al 28, y Génesis 39:12 al 20).
   - *Pérdida de libertad*. Vendido por su propia familia
   - *Abandonado*. Esclavo en un país extranjero
   - *Maltrato psicológico*. Acusado injustamente, dañando su honor.
   - *Maltrato físico*. Encarcelado injustamente.
   - *Dolor, sufrimiento.* Difícil imaginarse el sufrimiento que paso José al enfrentar todas esas adversidades.
   - *Resiliencia*. José se volvió a Dios y, al fin, surgieron cosas buenas de esos eventos. Después de que sus hermanos lo vendieron, José se entregó y tuvo una relación más estrecha con Dios.
   - *Esperanza*. Cuando fue arrojado injustamente a la cárcel, se abrió el sendero a la corte de Faraón para salvar a muchas almas y a su propio pueblo.
   - *"Ahora, todas esas lecciones preciosas se presentaron vivamente ante él. José creyó que el Dios de sus padres sería su Dios. Entonces, allí mismo, se entregó por completo al Señor" (Patriarcas y profetas, p. 215).*

3. **Noemí, la suegra que en la tragedia inspiro a su nuera (Rut 1).**
   - *Hambre*. El hambre en Judá obligó a Elimelec, a Noemí y a sus dos hijos a emigrar a Moab, un área agrícola donde podrían obtener alimentos.
   - *Incomodidad religiosa***.** Los moabitas eran un pueblo idólatra (Jueces 10:6), cuyas prácticas chocaban con la religión judía.
   - *Desamparo*. murió el esposo de Noemí. La madre y los hijos se encontraron en el extranjero, degradados a la condición de viuda y huérfanos, sin protección.

- *Yugo desigual.* Los hijos de Noemí, Mahlón y Quelión, se casaron con mujeres locales, lo que pudo haber traído conflictos a la familia, por las importantes diferencias en la religión. Aunque la ley no prohibía los casamientos entre judíos y moabitas, decía que los moabitas no podían entrar en la asamblea del Señor hasta después de diez generaciones (Deuteronomio 23:3).
- *Muerte de hijos*. Mahlón y Quelión (sus nombres significaban “enfermedad” y “desperdicio”, respectivamente) también murieron. Es difícil de imaginar una situación más trágica.
- *Resiliencia.* Rut, la nuera de Noemí, sirvió como apoyo emocional enviado por Dios. Noemí tuvo que ser una mujer notable, por haber inspirado la devoción de sus nueras, especialmente de Rut, que aceptó al Dios de Israel y tomó la decisión de cuidar de su suegra en un país enemigo.
- *Esperanza.* Noemí dejó atrás sus sufrimientos, contemplo el matrimonio de Rut con Booz y el nacimiento de su nieto Obed, padre de Isaí, padre de David.
- *“En tiempos antiguos el Señor obró de una manera maravillosa mediante mujeres consagradas, que en la obra se unieron a hombres que él había elegido como representantes suyos. Las usó para ganar victorias grandes y decisivas. En tiempo de emergencia, más de una vez las llevó al frente, y por intermedio de ellas obró para salvar muchas vidas. Mediante la reina Ester, el Señor llevó a cabo una poderosa liberación de su pueblo. En un momento cuando parecía que ningún poder podría salvarlos, Ester y las mujeres asociadas con ella, con ayuno, oración y acción decidida, afrontaron el problema y trajeron salvación a su pueblo” (Recibiréis poder, p. 272).*

4. **Ester, una reina decidida en tiempo de crisis.**
   - *Huérfana*. Adoptada por su primo mayor, Mardoqueo, ya que no tenía a sus padres. A pesar de esto, Ester creció como una joven equilibrada, decidida y capaz.
   - *Prudencia tensa*. Después de que llegó a ser reina, Ester no reveló su nacionalidad ni su trasfondo familiar. Esto fue un desafío muy difícil.
   - *Tarea difícil.* Llevar al Rey las malas noticias de que ciertos oficiales estaban conspirando para matarlo. Ester y su primo podrían ser culpados de iniciar rumores. Podrían morir.
   - *Gran responsabilidad.* Ser el único canal para salvar a su nación. Mardoqueo le pidió que mediara en favor de los judíos, algo que no podría hacer sin arriesgar su vida. “Si callas absolutamente en este tiempo, respiro y liberación vendrán de alguna otra parte para los judíos; mas tú y la casa de tus padres pereceréis” (Ester 4:14).
   - Resiliencia. Finalmente, ella se presentó ante el rey, sabiendo que tal acción llevaba consigo una alta posibilidad de muerte. Sin embargo, al fin las cosas resultaron bien y la nación judía se salvó.
   - *Esperanza.* Los judíos hicieron fiesta, celebraron este hecho lleno de esperanza y que el pueblo de Dios enfrentara en el futuro también.

5. **Pablo, aprendió a contentarse con lo que tenía.** Saulo, su nombre de judío, era sincero pero equivocado en la verdad. Conoció el Evangelio y enfrentó muchas dificultades. (2 Corintios 11:23 al 28)
   - *Sufrimiento físico*. Encarcelamiento, azotes,
   - *Peligro de muerte.*

- *Maltrato de los judíos y gentiles.*
- *Acusado, despreciado por sus paisanos.*
- *Resiliencia.* Salió vencedor, levo el evangelio por todas las ciudades, mucha gente conoció el evangelio por su predicación. Estableció muchas iglesias, escribió muchas cartas.
- *Esperanza.* Aprendió a contentarse (Fil 4:11-13) y espera el galardón de Jesucristo (2Tim 4:8)
- *"¡Ojalá que todos aquellos que no han escogido a Cristo se dieran cuenta de que él tiene algo que ofrecerles que es mucho mejor de lo que ellos buscan!" (Reflejemos a Jesús,* p. 145).

II. RESILIENCIA AHORA

1. Los personajes bíblicos ya no están, pero nos dejaron lecciones. Hoy debemos escribir nuestra historia, tu historia de resiliencia.

2. Problemas que enfrentamos actualmente ponen a prueba nuestra capacidad de resistencia y salir victoriosos.

- Problemas familiares
- Problemas de salud
- Problemas de pérdida de trabajo
- Muerte del cónyuge, madre o hijos.
- Deudas, problemas financieros.
- Crisis espiritual,

3. Podemos practicar los consejos Bíblicos que nos den fortaleza y seguir adelante en nuestro viaje a la Canaán Celestial.

- Confiar en la misericordia de Dios como lo izo José
- Cultivar la paciencia, como lo logró Job al depender totalmente de Dios.
- Arriesgar con fe como Noemí.
- Decisión, como la reina Ester.
- Contentamiento con lo que se tiene, como Pablo.

4. Siete pasos para ser mas resiliente, según **Bettina Langerfeldt**

- Paso 1: Cambie su mentalidad. (Romanos 12:2).
- Paso 2: Cambie su modo de hablar (Proverbios 18:21) (Santiago 3:4).
- Paso 3: Desarrolle su paciencia (como Job)
- Paso 4: Ejerza auto disciplina   (Como Pablo)
- Paso 5: Adquiera un estilo de vida que perdona (Como Jesús)
- Paso 6: Busque buenos mentores (como Timoteo)
- Paso 7: Crezca en su fe (como Noemí)
- "*La fe en el amor de Dios y en su providencia soberana alivia las cargas de ansiedad y cuidado. Llena de regocijo y de contento el corazón de los encumbrados y los humildes. La religión tiende directamente a fomentar la salud, alargar la vida y realzar nuestro goce de todas sus bendiciones. Abre al alma una fuente inagotable de felicidad" (Reflejemos a Jesús, p. 145).*

5. Todos podemos tener resiliencia adecuada si nos entregamos en las manos de nuestro Creador, el nos formo y nos conoce mejor. La paciencia, fe, fortaleza y bondad de Dios nos dan una adecuada resiliencia.
    - *"Cuando el pueblo de Dios esté lleno de humildad y ternura y las manifieste hacia los demás, sus miembros comprenderán que están bajo el signo del amor, y su fruto será dulce a su paladar. El cielo comenzará en la tierra" (En lugares celestiales, p. 287).*

RESUMEN

Los personajes bíblicos aludidos en esta lección nos muestran que es posible adquirir una resiliencia adecuada a través de la paciencia, fe, coraje, contentamiento y la bondad de Dios.

Pr. Santos Corrales
Pastor de la Iglesia Central de Trujillo
Unión Peruana del Norte



RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática